

# 中華基督教會元朗堂 周宋主愛幼兒園



## 2024年4月 《校長分享》 第73期

最近發現有幾位學生到了換牙期，前面的乳齒脫落，他們都興奮地向我說：「我大個仔/女啦！甩咗牙唔緊要，就嚟會長出新牙齒。我希望我的恆齒快些全部長出來，因為這樣就代表我長大了！」

乳齒的功用十分重要，它們除了咀嚼食物之外，亦有助孩子說話發音，又促進頷骨的生長發育和保持儀容美觀，也為孩子將來的恆齒保留位置及引導恆齒長出，所以保持乳齒的健康也非常重要。

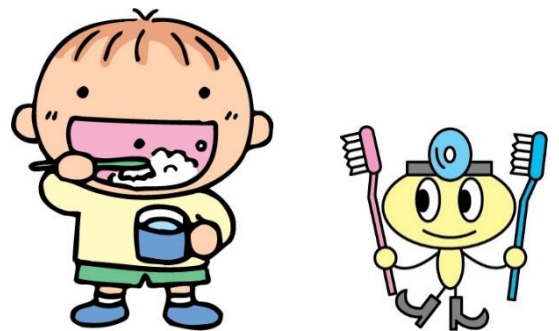
現代兒童的飲食營養非常豐足，零食糖果也終日不離口，讓孩子的牙齒也承受巨大的侵害。幼兒蛀牙，會影響他們營養的吸收，從而影響他們的發育及整體健康，所以預防蛀牙，讓牙齒健康生長是一項重要的任務。本校正參加「賽馬會幼童健齒」計劃，為幼兒提供牙齒檢查服務，以檢查及控制蛀牙的情況，防止蛀牙情況惡化。

今期的專題內容是有關「保護幼兒齒」的方法，家長的分享是以健康生活(護齒/飲食/生活習慣)為主題，希望可以帶給家長們一些小點子，家校同心，一起守護孩子的健康。

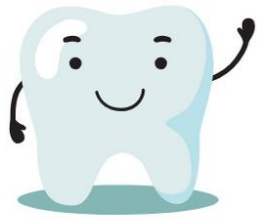
雷美儀校長

### 小遊戲冷知識：

1. 乳齒有多少顆？
2. 恆齒有多少顆？
3. 最沒用的牙齒是那一隻？



請於5月24日(五)前把答案交給班老師，將會獲得小禮物一份。



# 護齒 有妙法



不少小朋友喜歡吃糖果和朱古力，這飲食習慣令他們很容易出現蛀牙的情況。不知道你有沒有看過《大頭蛀牙了！》這本繪本呢？這繪本講述一位叫大頭的小男孩突然覺得牙齒好痛，原來他沒有好好刷牙，也沒有培養良好的飲食習慣，令他的乳齒王國面臨重大的危機，透過這繪本能讓小朋友從閱讀中學習清潔牙齒的正確觀念。我們不可以忽略保護牙齒的重要性，接下來將會介紹一些保護牙齒的方法，讓我們一起成為「護齒小勇士」！

## 方法1：徹底清潔牙齒

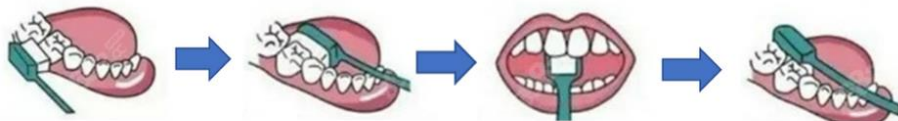
小知識：牙菌膜的積聚可引致蛀牙及牙周病，因此要徹底清潔牙齒。

刷牙能清除牙齒表面的牙菌膜，建議每天早上起床及晚上睡前刷牙，徹底清除牙菌膜以預防牙周病。



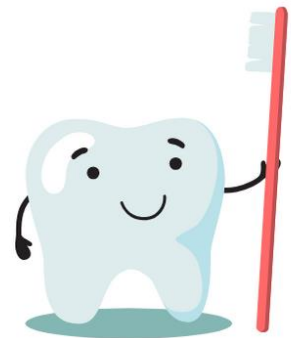
## 刷牙次序：

1. 先刷下排牙齒的外側面，把牙刷斜放在牙齦邊緣，以兩至三顆牙齒為一組，用適中力度來回移動牙刷。
2. 刷牙齒的內側面，重複以上動作。
3. 刷門牙內側面的時候，要把牙刷直立放置，用適中力度從牙齦刷向牙冠。
4. 刷咀嚼面，把牙刷放在咀嚼面上前後移動。重複以上動作，清潔上排牙齒的外側面、內側面和咀嚼面。



## 溫馨小提示：

- ~選擇牙刷時，注意必須能在口腔內靈活地轉動，刷到每一個牙面，而刷毛必須柔軟，以免弄傷牙齦。
- ~2-6歲的幼兒應該使用刷頭約為港幣兩毫子的直徑（~19mm）的大小。
- ~記得要用含氟化物的牙膏，每次支一顆青豆大小就可以哦。





### 方法2：培養良好的飲食習慣

小知識1：食物只要含有糖分，它的糖分就會被牙齒表面的牙菌膜中的細菌分解，產生酸素。酸素會侵害牙齒，致使牙齒表層的礦物質流失，造成蛀牙。

小知識2：吃喝次數頻密，口腔內就會持續產生酸素，唾液沒有足夠時間中和過多的酸素，牙齒就容易蛀壞。

1. 每天定時進食早、午、晚三餐，每餐的分量也要足夠。
2. 在兩餐之間覺得肚子餓，可吃一次茶點。
3. 如果想吃零食或喝飲品，可把它們留在正餐後一併吃喝。
4. 口渴時，只喝清水解渴。



### 溫馨小提示：

- ~避免吃喝高酸性的食物或飲品會使牙齒就會變得敏感。
- ~避免用牙齒咬堅硬的食物如骨頭、硬殼類等，以免牙齒崩裂。



### 方法3：定期接受口腔檢查

小知識1：每年生日都記得去檢查牙齒。牙科醫生可藉著小朋友每年的口腔紀錄，監察他的情況，確保他的口腔健康，並向家長提供切合小朋友需要的口腔護理指導，讓小朋友盡早養成良好的口腔護理習慣以預防牙患。



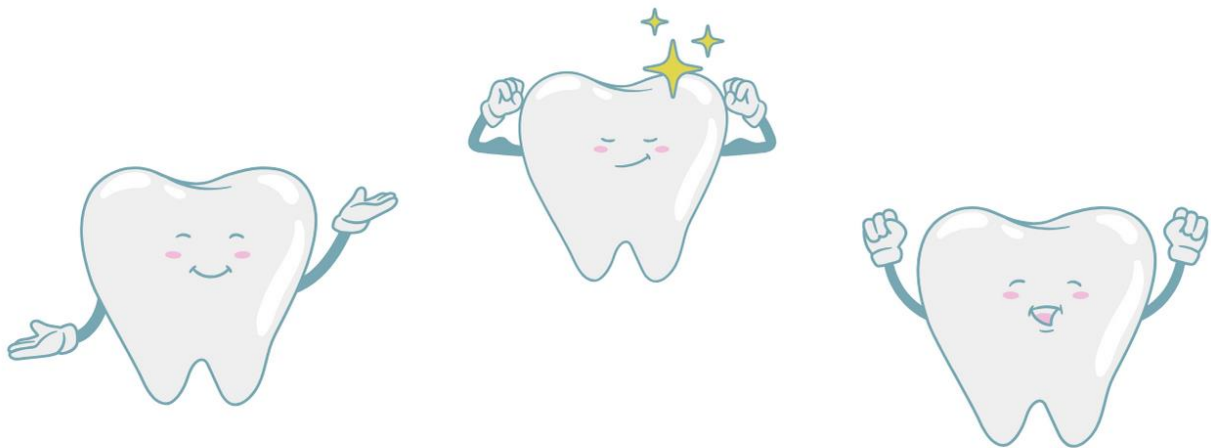




## 護齒繪本介紹



相信每位家長都希望小朋友擁有健康的牙齒，有見及此，本校為促進小朋友從小培養早晚刷牙的良好口腔護理和飲食習慣，每年均會參加「陽光笑容新一代」家校護齒活動。然而，這活動並非只是進行12星期便完結，而是把不同的護齒方法融入於日常生活中，建立每天清潔牙齒和實行護齒飲食的好習慣，積極實踐口腔護理。





# 家長心聲

春天來了，心純開始上 N 班已經半年多，感恩心純漸漸適應全日上學的生活，與老師同學融洽相處，使她健康快樂地成長。我們身為家長一直重視心純的健康生活，任職中醫師的爸爸在飲食上也花了心思，配合學校和家庭的正餐安排，因應小孩體質肺常不足、脾常不足(即小孩的呼吸與消化功能仍在發展階段，較難承受負擔)，要飲食定時，避免辛辣生冷、肥甘厚味，所以盡量少給心純生冷飲食，如凍飲或剛拿出雪櫃的生果，飲用水以常溫或暖為主，減少她肺脾受寒的機會。

湯水也是適合的保健方法，我們給心純主要都是食材類的滾湯(如蕃茄、薯仔、蘋果、梨、節瓜)，不一定是老火藥材湯，因藥材的性味有時對小孩的腸胃有較重的負擔，根據季節選擇材料，如現時的春夏季節，宜健脾化濕，在湯料加入少量性味溫和的材料如生熟薏米、扁豆，如易腹瀉可用淮山、茨實等。

感恩心純生病時，也比較願意服藥，在中西藥的配合下，通常在病情初起時已能控制，加快康復進度。健康的飲食也要有運動配合，活潑好動的心純在週末也有籃球、跳舞、游泳活動，群體的運動使她與朋友們愉快玩樂，對她的身心成長有良好作用。

N / K | B 班  
心純家長



# 家長心聲

Hello 大家好，我係 KIA 晞雅家長 Tegg，相信很多家長對小朋友健康飲食生活十分關注，而我因為係無(煮)飯媽媽，所以我都學習從不同地方幫助小朋友嘗試食得健康一點點：)

對於女兒健康飲食生活安排，曾經有段時間都好緊張同困擾，因為正餐已經在嫻嫻屋企安排好，可以控制安排只得朝早或晚餐回家後的小食時間，所以會多留意小食種類成份等，希望盡量可以係零食扮「健康」一點。

以下係晞雅最喜歡零食小分享：

- 第一位-藍莓
- 第二位-無鹽紫菜
- 第三位-生果烘乾片
- 第四位-無鹽什錦果仁
- 第五位-番薯乾條

晞雅除了以上小食，她間中都會想食其他零食，例如糖，薯片，朱古力...我哋會先商量可進食份量，大家同意就可以。

記得有次晞雅食薯片時食到口渴，我就藉住呢個機會同佢簡單解釋點解口渴，因為薯片當中加左乜嘢成份等等，令佢知道多啲點解大人經常都會講「無益」，無益究竟係咩呢？

我同先生都知道小朋友慢慢長大好難阻止接觸其他零食既機會，當初做媽媽時由一口都唔可以食到間中配給都經過一段長時間，發現自己執着對身邊家人朋友對自己都構成好大壓力，最後我覺得有效的調節，放鬆對零食條底線係對自己同小朋友最有「益」。希望下次見到面大家交流一下買咩零食好丫！



飲食方面就只得對他們的飲食應該是均衡和多樣化的。我會確保她可以攝入足夠的蔬菜、水果、全穀物和蛋白質。所以選食物時都會按比例去煮食。同時也盡量減少高糖和高脂肪食物的攝入，例如糖果、零食和快餐。除此之外，我亦鼓勵女兒參與食物的選擇和準備過程，讓她了解到健康飲食的重要性。護齒對於孩子們的健康非常重要。

我經常教導她正確的刷牙方法和口腔衛生習慣。鼓勵她每天早晚刷牙，使用適合年齡的牙刷和牙膏。並且定期帶她去看牙醫，進行口腔檢查和清潔。這樣可以預防牙齒問題的發生，保持她的口腔健康。此外，生活習慣也是健康生活的重要組成部分。為鼓勵孩子們參與適量的身體活動，我們會參與戶外遊戲、運動課程或家庭活動。這有助於女兒的身體發育和適應力的提高。同時，確保他們有足夠的睡眠，以支持她的大腦和身體的正常發展。作為家長，我們有幾個重要的角色需要扮演。首先，我們要成為孩子們的榜樣，以身作則地展示健康生活的價值。我們可以和他們一起運動、一起烹飪健康食物、一起玩遊戲。其次，我們要給予他們足夠的關愛和關注，並且與他們建立良好的溝通。我們可以與他們討論健康生活的重要性，回答他們的問題，並提供支持和鼓勵。謝謝



K | A班  
晞雅家長



# 家長心聲

依諾在四歲前是診所的常客，每個月亦會光顧醫生，抵抗力弱得很。大概是因為欠缺了運動，亦沒有均衡的飲食。

從兩歲起，每天依諾跟著我一起從家中出發，到同一所幼稚園，她上學，我上班。直至傍晚，我們一起離開學校，中途取個外賣，回家後急忙吃過晚飯，便是時間睡覺了，第二天早上吃完早餐後又出發了。

依諾甚少在陽光下跑跳或運動，基本一星期只有星期天可以去公園，但若碰上了下雨天，便要等待下一個星期天。另外，她不愛吃的東西有很多，再加上她早睡的習慣，我們總會遷就她，煮或下单她喜歡的食物，讓她能快快吃飽睡覺。漸漸地，她偏食的習慣也更明顯。

後來，我們工作沒有像從前般繁忙，便開始正視依諾的生活習慣，我們會與她一起商討每個星期的餐單、一起去購買食材、製作小食及把食物擺放在餐盤上扮作「兒童餐」，漸漸地她願意去嘗試更多的食物，當然有時候遇著她不喜歡的西蘭花、洋葱等會也會抗拒，但亦算是有進步了。



爸爸也堅持她每天也有在陽光下跑跳的時間，有時候到公園玩遊樂設施；有時候會踏滑板車；最近她更學懂了踏單車，從她臉上你會感受到她的喜悅及滿足。亦是因為她有運動的機會，每一晚她會吃得較從前好，睡得較從前香，她生病的次數也較從前大大減少，可見均衡的飲食及充足的運動對小朋友的成長來說，是十分重要。

從前我們很容易因為想「方便」，完成孩子一天的日程，餘下的時間可休息或工作，往往忽略了要為孩子去建立健康的飲食及生活習慣。單單用言語去教導，根本沒法成為習慣，想培養孩子有健康的生活習慣，父母的陪伴是不可缺少的。只要花少許心思及時間，與孩子一同參與、探索及制訂健康的習慣，使孩子能內化健康知識，培養出自律的生活態度。健康的生活習慣對我們身、心健康亦有幫助，同時間有助親子關係的建立，期望我們能一直堅持，並與孩子一同健康成長。

K 2 B 班  
依諾家長





# 家長心聲

「養兒一百歲，長憂九十九」，你認同這句說話嗎？

已為人母親的我，十分明白箇中道理！我很重視悅翹的飲食習慣，擔憂她吃不飽，擔憂她吃不健康！

對於「素食者」的悅翹，碗裏有肉類她都會很抗拒！因此我會在下廚方面，落一些心思吸引悅翹進食，把肉片代替成肉碎，把紅蘿蔔切成不同的形狀，當進食時與悅翹玩遊戲，一邊進食一邊玩「尋寶遊戲」。

悅翹對下廚感有興趣，她會主動幫忙，把豆角、紅蘿蔔、蔥等切成粒狀，由於她有協助關係，進食時會吃得津津有味！

幸好，悅翹在「周宗大家庭」有廚藝了得的姨姨們，感恩老師們的悉心教導及鼓勵，令她每日都有均衡飲食！

在此祝願各位小朋友健康成長，生活愉快，感謝各位！

K 2 A / K 3 B 班  
悅翹家長





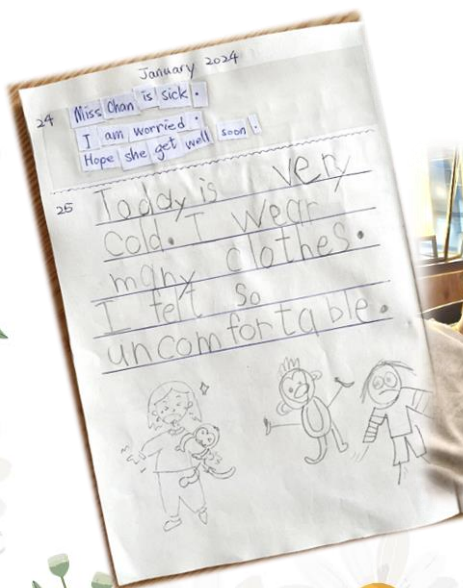
# 家長心聲

善情是個很會慢活的孩子——暫時來說，她除了做功課之外，連走路也很慢，亦會時常放空，實在令人哭笑不得。但細想，慢活也是健康生活法則之一，我們應向她好好學習。若你家也有個很會享受慢活的孩子，我建議你邀請他為自己設計一個時間表，否則生活便會陷入大煩惱！

為了準備升上小學，K3 的孩子們都密鑼緊鼓地準備，讓我們曾疑惑：「應否減少課後的遊樂時間呢？」但大家試想想，成人在下班後也想好好休息。最後我們還是決定堅守「玩樂時間一刻都不能少」的原則，因此善情至今仍保持下課後先玩樂一小時，再做家課。

我們還有兩個保持心靈健康的習慣：一個是製作日記，善情會記錄自己當天高興的、擔心的，以及傷心的事情，這正好作為一個情緒抒發的渠道。另外個是睡前禱告，我們會一起向天父感恩，相信天父是孩子的最大依靠。

在這急速的都市生活中，願各孩子都能保持心靈健康，快樂地成長。



K 3 A 班  
善情家長

# 童言童語

N/KIB

在進食午餐時，芊嫫把碗中的飯也吃光後，  
她舉手向老師表示想添湯。

芊嫫對老師說：「唔該老師我想要湯，但我唔想要樹葉。」

老師疑惑看著芊嫫，反問她：「樹葉？係咪雪耳啊！」

原來芊嫫把「雪耳」說成了「樹葉」呢！

在聖經故事活動中，老師向幼兒介紹天父的說話來自聖經。

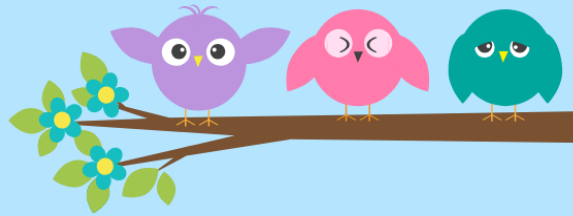
老師指著只有文字的聖經，

並說：「哩本係聖經，大人睇嘅。」

然後，老師指著充滿七彩圖畫的聖經，

問幼兒：「咁小朋友睇嘅係咩聖經啊？」

韋麟主動對老師說：「我知！係小人聖經。」



KIA

大肌肉活動時間，小朋友在踏單車，  
老師問毓圍：「你哋踩單車去邊呀？」  
毓圍說：「我哋去緊伯利恆呀。」

午膳時間，善3舉手說：「唔該老師，我要湯。」  
老師替善3盛湯後，善3對老師說：「唔該老細。」  
然後自己尷尬地笑了。

老師與幼兒於音樂活動時一起進行舞龍舞獅活動，  
課堂完成後...

老師：你地頭先玩左咩呀？

好柔：我玩左恐龍呀！





在茶點時間...

幼兒A向老師提問：「何老師，你有無小朋友架？」

老師回應：「老師未結婚，係唔可以有小朋友架。」

幼兒B知道陳老師3月24日會舉行婚禮，

然後回應：「咁陳老師24號就可以有BB啦！」



老師介紹圖工時，老師向幼兒介紹製作錢箱的物料。

老師拿出通草片問：「你哋記唔記得呢樣係咩？」

(鴉...鴉...鴉...)

老師提示：「通...」

幼兒A滿有信心大聲說：「通心粉！」

幼兒和全班一同大笑。

老師再提示：「有關大自然嘅。」

幼兒B、C、D再說：「通花！」「通樹！」「通葉！」



# 各班活動花絮

## N/K1B



我哋一齊照顧小魚!



生病要食藥、飲水同埋休息!



小烏龜有硬硬嘅殼!



老師同我哋玩遊戲，好開心!



小鳥有尖尖嘅嘴巴用翅膀!



Noodles 好味道呀!



母雞帶小雞的大樹散步!



# 各班活動花絮

## K1A



我哋一齊整荷葉佈置池塘呀!



我哋嘗試緊用毛筆畫荷葉。



聽到「叮」一聲就一齊擺pose影相啦!



我哋一齊整蟲蟲蛋糕  
請青蛙小畢食。



原來壞咗嘅牛奶係好臭㗎!



我哋一齊同青蛙小畢開party啦!



我哋帶左啲牛奶嘅製品  
返嚟同大家分享。



# 各班活動花絮

K2B



我哋用油黏土整原形食物~



我哋設計緊野餐墊，  
準備去野餐~



美味的果醬水果蛋糕  
仔就黎完成啦!



舞龍舞獅迎龍年



年廿八，洗邋邋



麵包超人飯糰好好味呀!



# 各班活動花絮

## K2A/K3B



就黎復活節，我哋畫金句卡  
紀念耶穌為我哋釘十字架。



好多新鮮出爐的點心，邊個要食呀？



我新年前，我哋一齊  
寫揮春報置課室



我哋做小老師帶領小朋友唱歌跳舞



我哋互相分享身體擋住細菌的方法



我哋合作排出水循環的過程



我哋開始用筷子食飯啦！



# 各班活動花絮

## K3A



我哋好珍惜一齊玩樂的時光



請細心欣賞我哋表演《藍色多瑙河》



呢個機動遊戲好刺激!



究竟點樣運送呢件咁重的貨物呢?



一齊試下邊啲可以滾動先~



原來平時工友姐姐咁辛苦㗎!



可以一同分享喜與憂、彼此代禱真好!



K2、K3 級

繪本劇場：《幸運幣》

活動回顧







K2 · K3 級

活動回顧

# [宮西達也]故事分享及 版畫工作坊





# 新年團年飯

## 活動回顧





# 新年團年飯

## 活動回顧







活動回顧

# 新年年宵攤位活動







活動回顧

# 新年年宵攤位活動







# 新年團拜

# 活動回顧

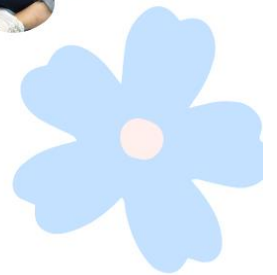






# 1、2月份生日會

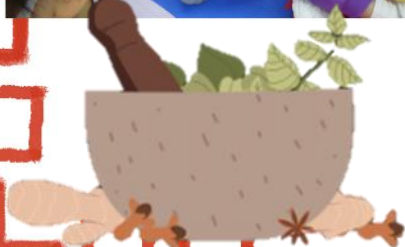
## 活動回顧





# K1 級 中醫師到訪

## 活動回顧





# 活動回顧

# 小蜜蜂童軍 宣誓禮





# 活動回顧

# 小蜜蜂童軍 宣誓禮

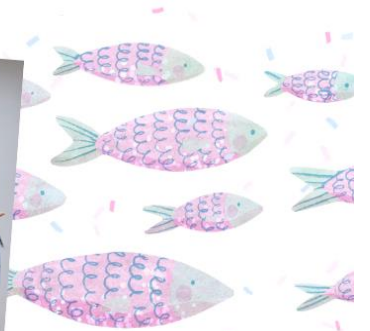






# 3、4月份生日會

活動回顧  
活動回顧





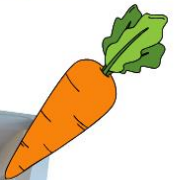


# K2 級學生參觀元朗警署



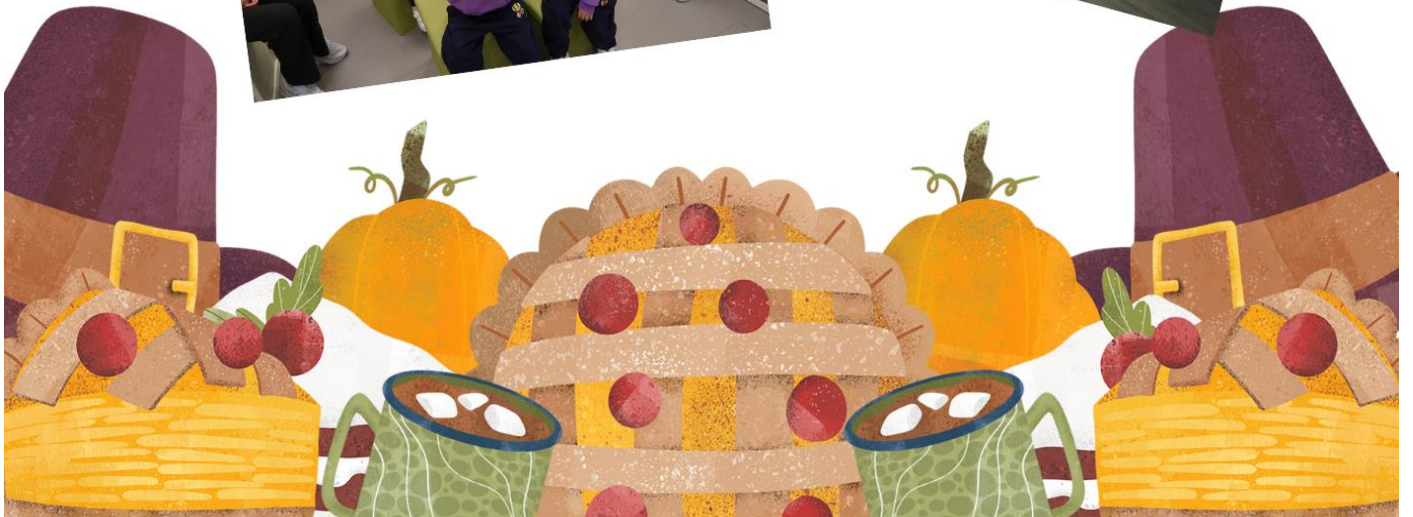


# K2 級學生參觀惜食堂



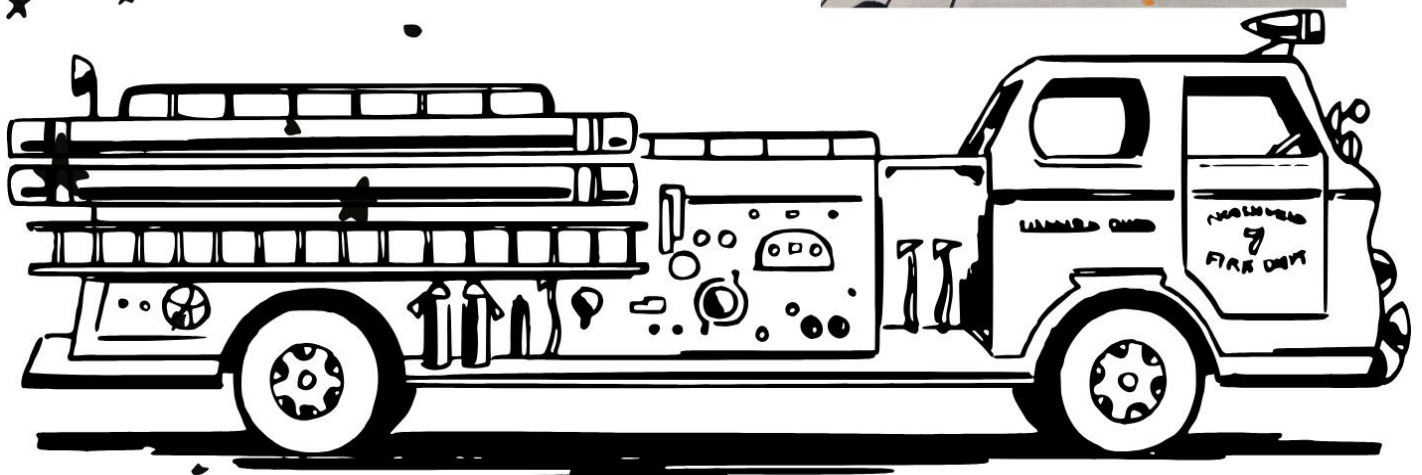
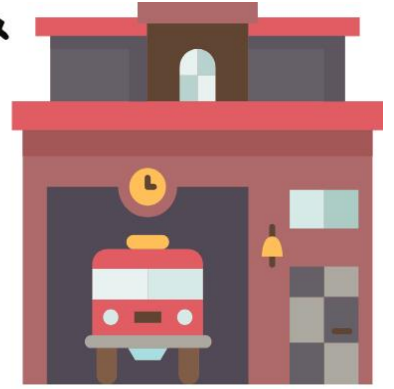


# K2 級學生參觀惜食堂





# K2&K3 級學生消防講座





# K2&K3 級學生消防講座





# K2 級學生參觀 陽光笑容小樂園



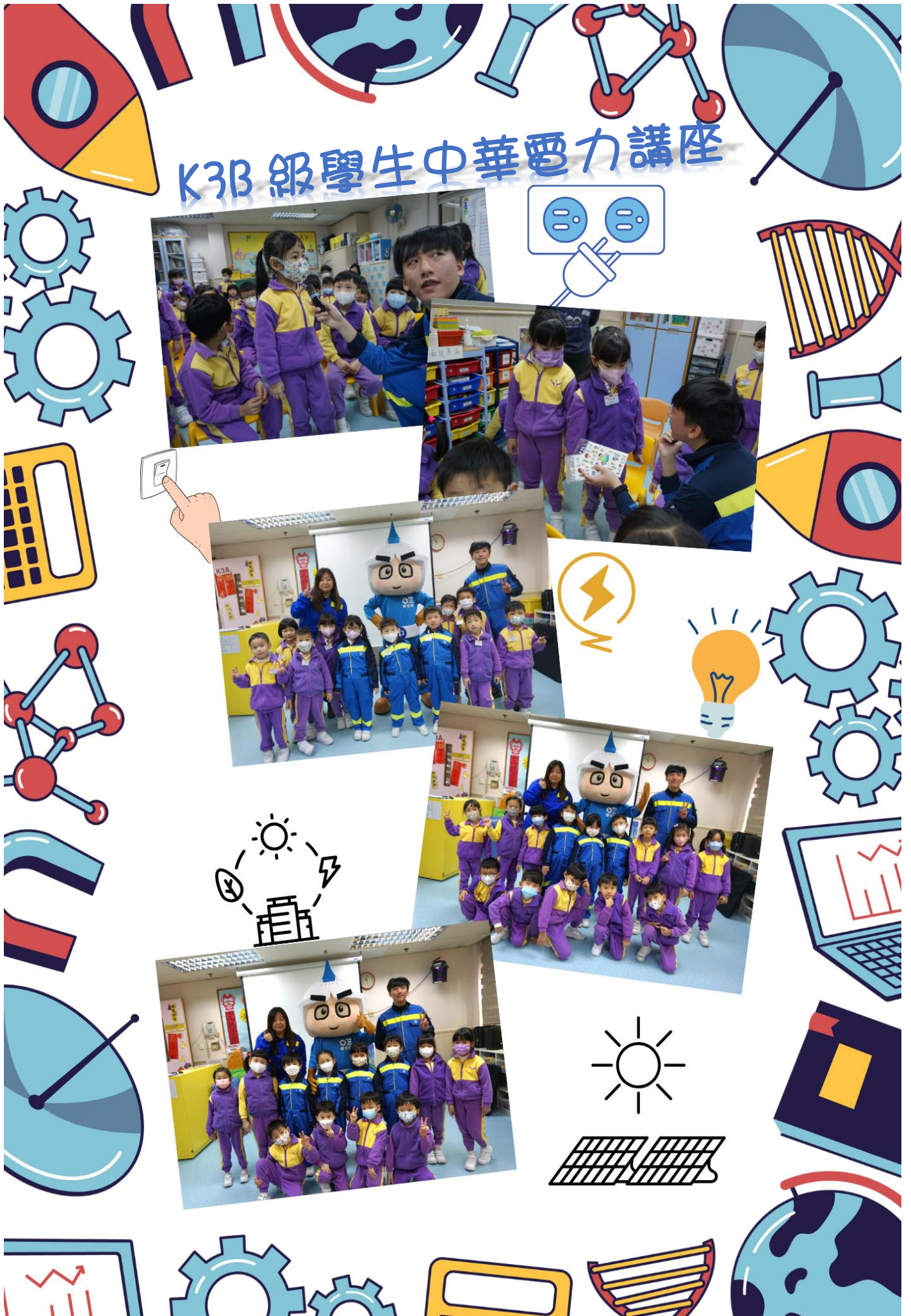
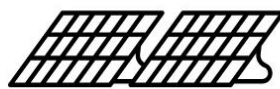
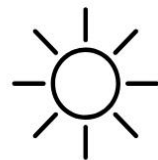
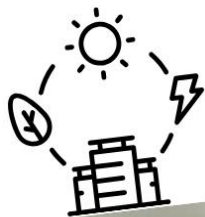
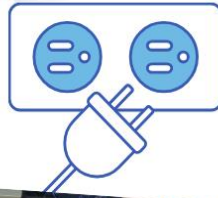


# K2AK3B 班學生飲茶活動





# K3B 級學生中華電力講座





# K2 級學生 綠在區區活動





we'll  
done!

# 中華基督教會香港區會 中小幼模範生頒獎典禮



得獎者：  
K3A 蔡玥澄



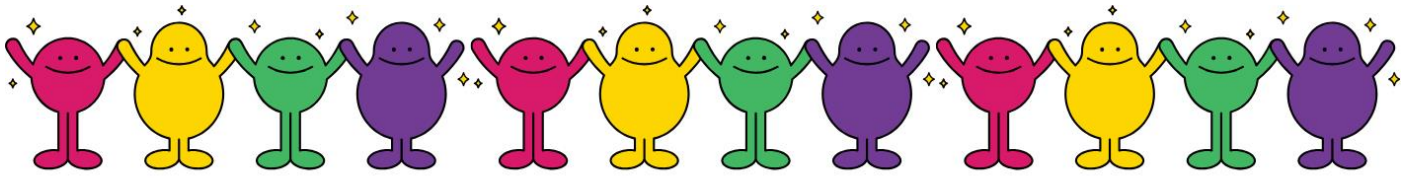
# 元朗公立中學校友會 屬下小學及幼稚園運動日



榮獲季軍  
賴以諾、鄭卓賢  
趙良立、孔繁謙



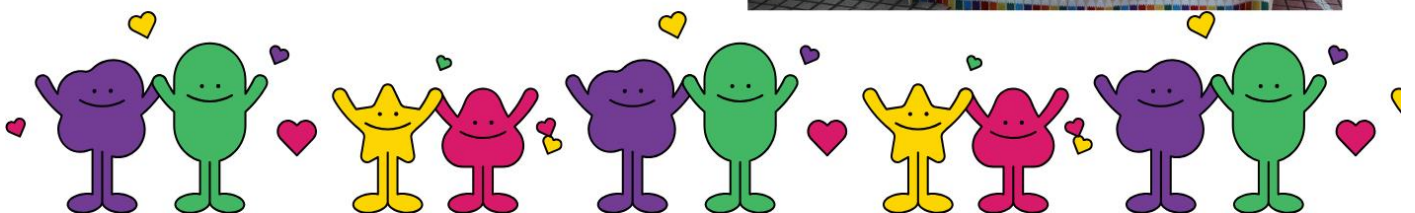




香港教育行政學會

計劃的學員(校長、副校長和主任)

到本校參觀







# 「聲情教學繪本」 教師互作坊

## 教師發展

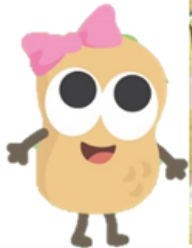






# 3Es 情+社同行計劃 (初幼篇)教師工作坊

## 教師發展

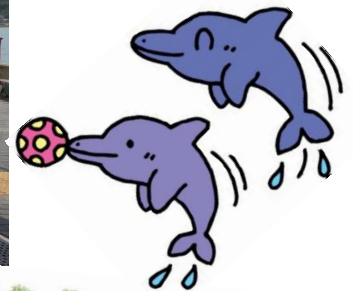






# 聯校教師發展日- 大澳生態環保深度遊

## 教師發展







3Es 情+社同行計劃

家長講座

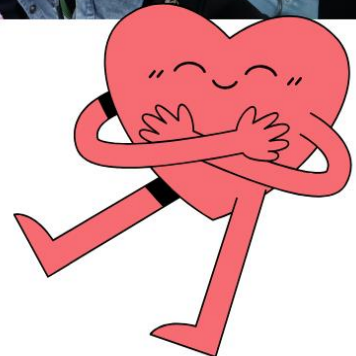
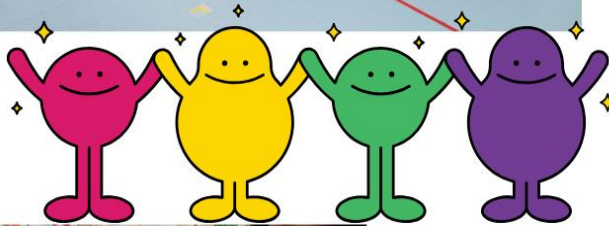
家長講座





# 「玩轉色彩學情緒」 家長講座

家長講座





# 喜訊

恭賀K3A班陳巧兒老師大婚之喜！  
祝願陳老師新婚快樂，幸福美滿！





# 信息分享



## 忙得沒時間理你？

「媽媽，你要聽一個精彩的謎語嗎？」

「小吉，對不起，現在不可以，我很忙。」

「爸爸，請聽這個謎語。」

「小吉，對不起，我要去參加聚會，要遲到了。」

「哥哥，你要聽一個十分難猜的謎語嗎？」

「小吉，我還有事情要做，其他時間吧！」

沒有一個人有時間聽小吉的謎語！

你曾否試過有一些緊張或憂傷的事情發生了，你要告訴家人或朋友，但卻沒有人有空呢？

有一個人永遠不會太忙而沒時間聽你的話。那就是神。許久以前，耶穌正和祂的朋友談話時，有一些小孩子跑過來向耶穌說話。祂的朋友嘗試要趕走小孩子，他們認為耶穌沒有時間聽他們。耶穌十分不高興祂的朋友所作的，對他們說：「讓小孩子到我這裏來！」祂希望聽他們所要說的，耶穌絕對不會忙得沒有時間聽我們說話。



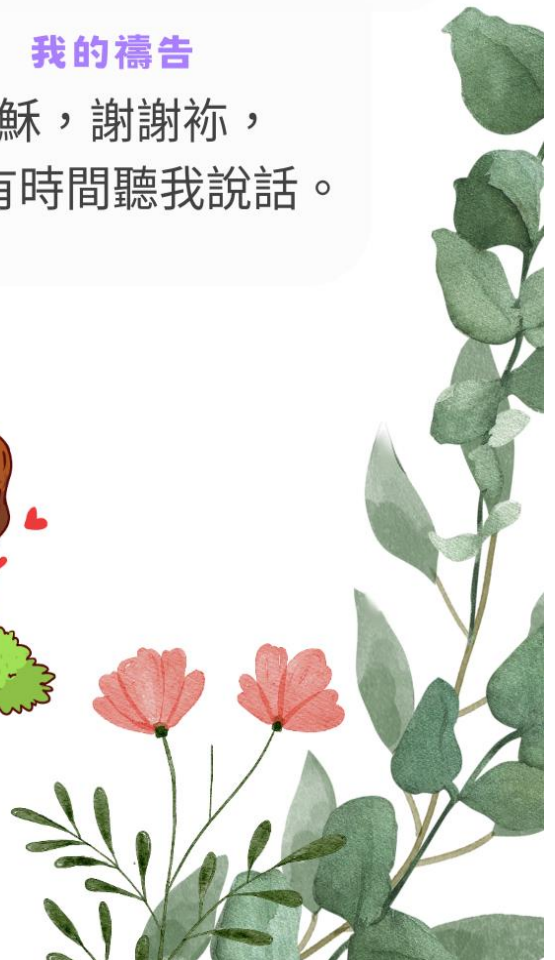
## 我的禱告

耶穌，謝謝祢，  
祢常有時間聽我說話。

## 金句

耶穌說：「讓小孩子到我這裏來，不要禁止他們；因為在天國的，正是這樣的人。」

馬太福音19章14節





# 學校活動預告

5月	31/5(五)	國際兒童節慶祝會暨5、6月份生日會
6月	20/6(四)	高班聯校畢業典禮(K3級)
7月	5/7(五)	7、8月份生日會
	17/7(三)	結業禮暨頒獎活動
	18/7(四)	家長日

# 參觀小學預告

5月	24/6(三)	低班家長參觀基督教宣道會徐澤林紀念小學
	24/5(六)	低班家長參觀博愛醫院歷屆總理聯誼會梁省德學校
	16/5(四)	低班家長參觀鐘聲學校
	22/5(三)	低班家長參觀光明英來學校
	23/5(四)	低班家長參觀光明英來學校
	24/5(五)	低班家長參觀聖公會靈愛小學
6月	25/6(二)	低班家長參觀中華基督教會元朗真光小學
	26/5(三)	低班家長參觀光明學校





# 各班動向活動

5月	8/5(三)	基礎班體驗過馬路活動
	8/5(三)	高班到基督教宣道會徐澤林紀念小學參加小學體驗日
	10/5(五)	低班參加香港海洋公園學院教育課程-大熊貓跡中尋
	14/5(二)	高班畢業旅行(香港迪士尼樂園)
	17/5(五)	幼兒班外出探索聲音活動
	20/5(一)	中華基督教會基元中學學生到訪與K3A班進行活動
	21/5(二)	高班參加香港兒童探索博物館-兒童探索體驗團
6月	7/6(五)	幼兒班參觀獅子會自然教育中心
	24/6(一)	高班參加挪亞方舟-珍愛地球館工作坊 (項目:環球大慶典)

